



**STAGIONE STPORTIVA 2019/2020**

**SETTORE GIOVANILE UNION FELTRE**

**LAVORO SOSTITUTIVO DA SVOLGERE A CASA**



A cura dello staff Tecnico del Settore Giovanile Union Feltre



**Indicazioni per lo svolgimento del programma di allenamenti domestici:**

**CATEGORIA PRIMI CALCI E PICCOLI AMICI**

Premesse (perché facciamo questo programma):

- lo svolgimento di un programma di giochi/esercizi da fare a casa permette di avere un costante collegamento seppur a distanza con la squadra e gli amici che la compongono;
- è un modo per rimanere in forma e lavorare su alcune caratteristiche specifiche per prepararsi ai prossimi allenamenti e per non dimenticare quelli svolti da poco;
- in questi giorni in cui i ragazzi sono a casa da scuola hanno qualcosa con cui distrarsi dai compiti e per tenersi impegnati;
- è un modo per tenere i ragazzi lontani da cellulare pc e console e di muoversi in modo sano
- è un momento sociale tra bambino e genitori ad alto tasso formativo ed emozionale, dove il gioco condiviso fa sentire importante il bambino e ciò che fa;
- se fatto all'aperto è un ulteriore modo di vivere in modo sano.

Indicazioni operative (quando farlo) (come farlo) (dove farlo)

Per quanto riguarda il programma tecnico verrà inviato insieme a questo file un video con alcuni esercizi tecnici da svolgere **almeno 4 volte** durante la settimana.

Per quanto riguarda il programma motorio, sono stati consigliati alcuni giochi motori da accoppiare agli esercizi tecnici e da utilizzare tutte le volte che si ha la possibilità (almeno 4 volte 2 giochi).

Il più possibile si è cercato di pensare a dei giochi/esercizi da fare in casa o in giardino, a seconda delle possibilità, ogni famiglia cercherà una volta letti gli esercizi lo spazio più adeguato.

*Si chiede che tutti gli esercizi siano supervisionati da un genitore, anche se non espressamente richiesto per lo svolgimento.*

**Nell'attesa di poterci rivedere presto, BUON DIVERTIMENTO!**



**GIOCHI MOTORI DA POTER FARE A CASA**

**CATEGORIA PICCOLI AMICI - ANNATA 2013 - 2014**

**Gioco della statua (con l'aiuto del genitore)**

- Uno di fronte all'altro muoversi sul posto a piacimento e bloccarsi quando l'altro dice "Stop"  
*Variante:* farlo in movimento in uno spazio un po' più ampio.

**Gioco dello specchio (con l'aiuto del genitore)**

- Uno di fronte all'altro muoversi con una persona che copia l'altra come uno specchio  
*Variante:* copiare l'altra persone in movimento in uno spazio più ampio.

**Gioco dei nomi del corpo (con l'aiuto del genitore)**

- Uno rimane fermo ad occhi chiusi e l'altro tocca diversi punti del corpo di quello fermo che deve dire il nome della parte toccata senza aprire gli occhi.  
*Variante:* farlo da seduti, in equilibrio su un piede facendo attenzione a non perdere l'equilibrio oltre a dove si è stati toccati.

**Gioco dei riflessi (con l'aiuto del genitore)**

- Posti uno di fronte all'altro utilizzando due palline che il genitore tiene in mano, lancia una alla volta facendo finte di lancio. Il ragazzo deve prenderla al volo senza farla cadere.
- Varianti per modificare la difficoltà da utilizzare solo quando il precedente punto e le precedenti varianti sono svolti in modo molto buono (pochi errori):
  - Eseguire lo stesso esercizio su un piede.
  - Eseguire il primo esercizio a occhi chiusi e chiamare "op" in contemporanea del lancio che corrisponde all'apertura degli occhi.

**Caccia al tesoro degli animali (con l'aiuto del genitore)**

Si gioca in 2 o più e si deve cercare un oggetto che viene deciso muovendosi come un animale per esempio "trova una penna muovendoti come un elefante".

**Andature e movimenti modificati per la caccia al tesoro**

- Camminare a 4 zampe (mani e piedi).
- Camminare su 3 zampe (2 piedi e una mano).
- Camminare come un gambero (all'indietro).
- Camminare come un granchio (di lato).
- Muoversi come una scimmia (mani appoggiate a terra).
- Muoversi come un'aquila (aprendo e chiudendo le braccia).
- Muoversi come un elefante (passi grandi con un braccio per proboscide).
- Muoversi come una formica (passi piccoli).